

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПЛАТО

Как построить
программу для
роста мышц
и силы



ОРЛОВ С.В.

ПРОГРАММЫ НА 2-4 ДНЯ В НЕДЕЛЮ

Сергей Орлов

Силовые тренировки без плато

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Силовые тренировки без плато / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Вы ходите в зал, но рабочие веса и повторения перестали расти? Прежде чем менять все упражнения, стоит разобраться в нагрузке, технике и восстановлении. Орлов С. В. предлагает понятный порядок проверки и программы на два, три и четыре дня в неделю. В книге — выбор рабочего веса, запас повторений, постепенная прогрессия, справочник упражнений, основы питания и сна, учебные ситуации и тренировочный дневник.

Руководство поможет составить выполнимый план и оценивать результаты по сопоставимым данным. Оно рассчитано на взрослых любителей силового тренинга и начинающих тренеров. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об издании	5
Оглавление	6
Как пользоваться этой книгой	7
Перед началом тренировок	8
1 Что считать результатом	9
Одна цель на ближайший блок	10
Сила и размер мышц	11
Показатели для дневника	12
2 Почему результаты замедляются	13
Два плохих занятия ещё не означают плато	13
Недостаточная нагрузка и избыток усталости	14
Порядок проверки	15
3 Рабочий подход и его качество	16
Что происходит внутри подхода	17
Запас повторений	18
Медленное повторение не обязательно плохое	19
4 Как выбрать вес и повторения	20
Начальный рабочий вес	21
Диапазоны для практики	22
Двойная прогрессия	23
5 Сколько работы нужно мышцам	25
Переносимый объём тренировок	25
Прямая и косвенная работа	26
Когда добавлять подход	27
6 Частота и расписание	28
Выберите реальное число занятий	29
Интервалы между занятиями	30
Действия при пропуске занятия	31
7 Отдых между подходами	32
Восстановить возможность повторить работу	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Силовые тренировки без плато

Об издании

Силовые тренировки без плато

Как построить программу для роста мышц и силы

Орлов С. В.

Практическое руководство для взрослых любителей силового тренинга и начинающих тренеров

Москва

2026

© Орлов С. В., 2026

Иллюстрации созданы для этого издания с использованием генеративных инструментов. Фотографические сцены поясняют контекст и не служат пошаговым показом техники. Учебные схемы и числовые примеры описывают организацию тренировок, а не гарантированные результаты.

Оглавление

Как пользоваться этой книгой	
Перед началом тренировок	
1 Что считать результатом	
2 Почему результаты замедляются	
3 Рабочий подход и его качество	
4 Как выбрать вес и повторения	
5 Сколько работы нужно мышцам	
6 Частота и расписание	
7 Отдых между подходами	
8 Разминка и настройка оборудования	
9 Техника и полезная амплитуда	
10 Как собрать программу	
11 Программа на два дня в неделю	
12 Программа на три дня в неделю	
13 Программа на четыре дня в неделю	
14 Блок на двенадцать недель	
15 Справочник основных упражнений	
16 Как заменить упражнение в занятом зале	
17 Питание для поддержки тренировок	
18 Добавки и громкие обещания	
19 Сон и восстановление	
20 Кардио рядом с силовой тренировкой	
21 Диагностика плато по дневнику	
22 Восемь учебных ситуаций	
23 Тренировки для развития силы	
24 Тренировки для роста мышц	
25 Если вы снижаете массу тела	
26 Возвращение после перерыва	
27 Как тренироваться при ограниченном времени	
28 Вопросы тренеру и границы самостоятельной работы	
29 Частые вопросы	
30 Тренировочный дневник	
31 План первых четырёх недель	
32 Следующий шаг после этой книги	
Словарь	
Источники и границы рекомендаций	
Об авторе	

Как пользоваться этой книгой

Эта книга помогает управлять силовыми тренировками: выбирать упражнения, распределять работу по неделе, постепенно увеличивать нагрузку и разбираться в причинах остановок результатов. Она рассчитана на взрослых людей, которые уже знакомятся с залом или тренируются регулярно, и на начинающих тренеров, которым нужен понятный порядок принятия решений. Основная задача читателя — составить выполнимую программу и научиться проверять, работает ли она именно для него.

Название «без плато» обозначает подход к работе с застоем. Оно не обещает непрерывного роста результатов. Периоды замедления бывают у всех, а возможности прогресса зависят от опыта, здоровья, сна, питания и условий жизни. Здесь вы найдёте способы отличить обычное колебание от устойчивой проблемы и выбрать следующую проверку.

Первый раз прочитайте главы о нагрузке, технике и дневнике, затем выберите одну программу. Остальные варианты нужны для сравнения и последующего перехода. Не выполняйте все программы одновременно. Справочник упражнений помогает уточнить настройку движения, а главы с примерами показывают, как применять принципы в обычной жизни.

В таблицах указаны рабочие подходы. Разминка в это число не входит. Запись «3 × 8–12» означает три подхода по восемь–двенадцать повторений. Если упражнение выполняется одной ногой или рукой, указанное количество относится к каждой стороне; две стороны вместе считаются одним подходом в недельном учёте.

Числа в программах — стартовые примеры автора, а не обязательные нормативы. Их следует адаптировать к опыту и восстановлению. Научные источники перечислены в конце; ссылки в квадратных скобках относятся к списку литературы. Учебные истории вымышлены, чтобы показать логику решения, и не являются рассказами о клиентах автора.

Перед началом тренировок

Книга не заменяет индивидуальную оценку состояния здоровья, обучение технике и медицинскую помощь. При хронических заболеваниях, беременности, недавних операциях и травмах согласуйте допустимую нагрузку со специалистом. Новичку полезно освоить базовые движения очно с квалифицированным тренером, особенно если он пока не умеет безопасно устанавливать оборудование и прекращать подход.

Острая или нарастающая боль, боль или давление в груди, обморок, необычная выраженная одышка, внезапная слабость либо онемение — причины прекратить занятие. При признаках неотложного состояния обращайтесь за срочной медицинской помощью. Сильная мышечная болезненность с выраженным отёком и тёмной мочой после нагрузки также требует срочной оценки. Такие симптомы не нужно проверять дополнительными подходами.

Обычное мышечное утомление отличается от боли в суставе или резкого прострела. Если ощущение повторяется в конкретном упражнении, уберите провоцирующее движение и выясните причину. Замена упражнения может временно помочь организовать тренировку, но не устанавливает диагноз.

Для самостоятельных занятий выбирайте варианты, из которых умеете безопасно выйти. В жиме штанги используйте корректно выставленные страховочные упоры и, когда необходимо, обученного страхующего. Не выполняйте максимальные попытки в одиночку. Свободные веса и тренажёры полезны при подходящей настройке; удобство выхода из движения важнее желания выглядеть опытным.

1 Что считать результатом

Как управлять тренировочным блоком



Рисунок 1. Последовательность работы с тренировочным блоком

Одна цель на ближайший блок

Человек может хотеть стать сильнее, увеличить мышцы, уменьшить жировую массу и меньше уставать в повседневной жизни. Эти цели частично совместимы, но требуют разных акцентов. Если пытаться одновременно оценивать себя по всем показателям, любое занятие будет казаться недостаточным. На ближайшие восемь–двенадцать недель выберите главный результат и два вспомогательных признака.

Для роста мышц главным ориентиром может стать сочетание изменений окружностей, фотографий в одинаковых условиях и прогресса в упражнениях. Для силы — результат в конкретном движении с одинаковой техникой. Для возвращения к занятиям — регулярность и переносимость тренировок. Вес тела сам по себе не показывает, какие ткани изменились, поэтому его нужно рассматривать вместе с другими данными.

Фраза «хочу подтянуться» становится полезной, когда вы уточняете действие: освоить подтягивание с меньшей помощью тренажёра, сделать больше качественных повторений или научиться удерживать корпус. У каждой задачи появляется способ проверки. Чем конкретнее проверка, тем меньше соблазн менять программу после одного неудачного дня.

Не ставьте срок, который вынуждает нарушать технику ради нужной цифры. Цель «прибавить к рабочему весу, сохранив заданную амплитуду и запас повторений» удобнее цели «любым способом поднять столько же, сколько человек рядом». Соревновательный результат требует отдельной подготовки; эта книга посвящена обычному силовому тренингу.

Сила и размер мышц

Сила — способность проявлять усилие в определённом движении. Рост мышц — увеличение их размеров. Между ними есть связь, но нельзя переводить одно в другое по простой формуле. Освоение движения, координация, изменение техники и привычка к оборудованию тоже помогают поднимать больше. Особенно заметно это в начале тренировок.

Для развития максимальной силы полезна практика достаточно тяжёлых нагрузок в нужном упражнении. Для роста мышц можно использовать разные диапазоны повторений при подходящем усилии и объёме. Большой сетевой метаанализ показал пользу различных вариантов силового тренинга, а более тяжёлые нагрузки лучше поддерживали развитие силы [2]. Из этого не следует, что каждому нужно немедленно проверять одноповторный максимум.

Практическая задача любителя проще: улучшать выполнение нескольких устойчивых движений и добавлять достаточно работы для выбранных мышц. Если вы увеличили количество повторений с тем же весом, не сократив амплитуду и не приблизив подход к пределу, это понятный признак прогресса. Если вырос вес, но движение стало совсем другим, сравнение потеряло смысл.

Показатели для дневника

Запишите дату начала блока, выбранные упражнения, рабочие веса, повторения и примерный запас. Отдельно отмечайте продолжительность сна и необычные обстоятельства: болезнь, ночную смену, долгую поездку. Это не сложная лаборатория. Несколько строчек достаточно, чтобы позднее понять, в каких условиях получен результат.

Окружности измеряйте одной и той же лентой, в одной позе, без сильного натяжения. Фотографии делайте при похожем освещении и расстоянии до камеры. Не сравнивайте фото сразу после тренировки с утренним снимком в расслабленном состоянии. Разница может отражать наполненность мышц и позу, а не изменение тканей.

Контрольные измерения раз в три–четыре недели удобны для практики. Это рабочий интервал наблюдения, а не физиологическое правило. Для массы тела полезнее тенденция нескольких утренних измерений, чем один день. Если взвешивание усиливает тревогу или навязчивый контроль, используйте другие показатели и обсудите ситуацию со специалистом.

Практика. Напишите одну фразу: «В этом блоке я работаю над...». Добавьте способ проверки и условия сравнения. Например: «Улучшаю жим гантелей на горизонтальной скамье; сравниваю три рабочих подхода при одинаковом наклоне скамьи, паузах и запасе около двух повторений».

2 Почему результаты замедляются

Два плохих занятия ещё не означают плато

Один и тот же человек не приходит в зал каждый раз в одинаковом состоянии. Сон, рабочая нагрузка, время занятия, предыдущее кардио и даже порядок упражнений меняют сегодняшнюю работоспособность. Поэтому сначала нужно убедиться, что вы сравниваете сопоставимые занятия.

В этой книге рабочим признаком возможного плато считается отсутствие понятного прогресса в нескольких сопоставимых тренировках за несколько недель. Это условное определение для организации наблюдений. У опытного спортсмена изменения могут быть медленнее, а при дефиците энергии сохранение силы иногда уже является хорошим результатом.

Представьте, что в понедельник вы сделали десять повторений, а через неделю девять. Во второй раз вы сначала выполняли тяжёлую тягу, отдыхали меньше и тренировались поздно вечером. По этим данным нельзя заключить, что мышцы перестали отвечать на нагрузку. В дневнике появилось другое занятие с похожим названием упражнения.

Сначала повторите привычные условия. Если результат продолжает стоять, переходите к диагностике. Проверка занимает меньше времени, чем полная смена тренировок и несколько недель нового привыкания.

Недостаточная нагрузка и избыток усталости

При недостаточной нагрузке человек заканчивает подход далеко от предела, редко увеличивает повторения и выполняет мало рабочих подходов для выбранной мышцы. Он может посещать зал часто, но занятия состоят в основном из лёгких действий. В этом случае небольшое увеличение требований иногда помогает.

При избытке усталости картина другая: рабочие веса снижаются сразу в нескольких движениях, техника ухудшается, разминка кажется тяжёлой, восстановление между занятиями затягивается. Добавление подходов здесь может усугубить проблему. Полезнее временно уменьшить тренировочную работу и разобраться в нагрузке вне зала.

Эти описания не являются диагнозом и не позволяют по одной жалобе определить причину. Усталость может быть связана с болезнью, недостаточным питанием и другими обстоятельствами. Стойкое ухудшение самочувствия, которое не объясняется тренировками, требует медицинской оценки.

Порядок проверки

Первый вопрос — действительно ли вы выполняете запланированные занятия. Затем проверьте сопоставимость техники, запас повторений, паузы отдыха, число подходов и условия восстановления. После этого рассматривайте изменение объёма, веса или упражнения.

Не меняйте всё сразу. Если вы одновременно добавили подходы, заменили программу, начали новую диету и сократили отдых, результат будет трудно объяснить. Выберите наиболее вероятную причину, внесите одно основное изменение и запишите, что будете наблюдать.

Пример. На сгибании рук четыре недели не растут повторения. Остальные упражнения улучшаются, сон обычный, масса тела стабильна. Вы обнаружили, что стали делать сгибание после дополнительной тяги и сократили паузу до тридцати секунд. Первый шаг — восстановить прежний порядок и отдых, а не объявлять программу неработающей.

Практика. Выпишите три последних занятия для одного упражнения. Сравните вес, повторения, амплитуду, запас, порядок и отдых. Обведите только действительно сопоставимые записи.

3 Рабочий подход и его качество

Повторения в запасе

RIR 4+	RIR 3	RIR 2	RIR 1	RIR 0
Большой запас Освоение движения	Рабочий запас Спокойная практика	Около двух Основная работа	Близко к пределу Больше требований	Нет запаса Не обязательная цель

Оценка приблизительная и относится к той же технике

Рисунок 2. Приблизительная оценка повторений в запасе

Что происходит внутри подхода

Подход — последовательность повторений без длительного перерыва. Для практического учёта рабочим будем считать подход с выбранной нагрузкой, достаточно требовательный для цели занятия и выполненный с контролируемой техникой. Разминочный подход подготавливает к работе; он не обязан создавать заметное утомление.

Три подхода одинакового количества повторений могут сильно различаться. В одном случае человек мог бы сделать ещё десять повторений, в другом — два, в третьем — ни одного. Запись «три по десять» без указания усилия поэтому даёт неполную картину.

Качество подхода складывается из устойчивого положения, понятной амплитуды и усилия, соответствующего плану. Нельзя компенсировать слишком лёгкий вес хаотичным ускорением или добиться нужного числа повторений за счёт движения всем телом. Если амплитуда сокращается под конец, отметьте это и завершите работу раньше потери контроля.

Запас повторений

RIR — сокращение английского выражения repetitions in reserve, то есть повторения в запасе. RIR 2 означает, что после завершения подхода вы предположительно могли бы выполнить ещё два повторения с той же техникой. Это оценка, а не точный прибор. Новичкам особенно трудно отличать мышечную усталость от нежелания продолжать.

В программах этой книги основная работа обычно заканчивается с запасом примерно двух–трёх повторений, а в период освоения допускается больший запас. Это выбранный практический способ дозирования. Он позволяет работать достаточно требовательно и оставляет возможность безопасно закончить движение. Метаанализ не обнаружил убедительного преимущества обязательного моментального отказа для роста мышц [3]. Он не доказывает, что любые лёгкие подходы одинаково эффективны.

Чтобы научиться оценивать запас, сначала наблюдайте за собой на безопасном устойчивом упражнении. После каждого подхода кратко отмечайте: легко, умеренно трудно, осталось около двух повторений. Обсудите наблюдения с тренером. Нет необходимости доводить опасное движение до отказа ради проверки своей оценки.

Технический предел наступает, когда следующее повторение потребовало бы заметно нарушить выбранную форму. В самостоятельной практике именно он должен останавливать подход. Если вы способны поднять вес только рывком или изменить положение спины, это уже не тот запас, о котором идёт речь.

Медленное повторение не обязательно плохое

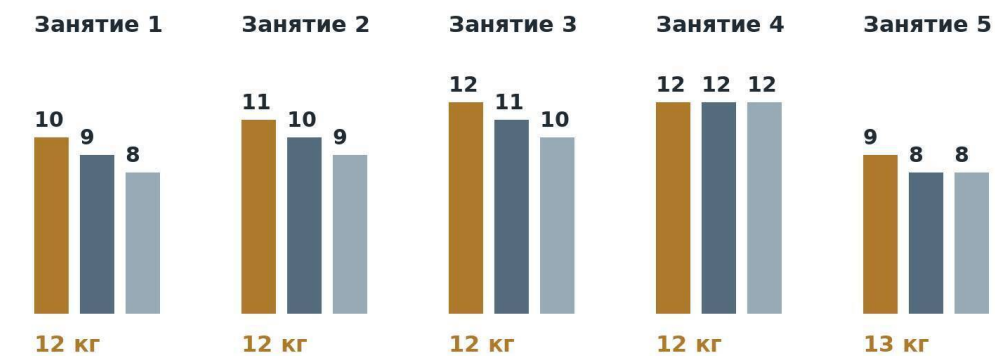
Скорость подъёма может уменьшаться по мере утомления. Это естественно и само по себе не означает ошибку. Но медленное повторение при сохранённом контроле отличается от остановки, после которой человек выкручивается из положения любым способом.

Не назначайте темп, который отвлекает от движения. Для большинства описанных упражнений удобен контролируемый спуск и уверенный подъём без броска веса. Специальные паузы и замедления полезны для отдельных задач, однако сначала нужно уметь повторять обычную технику.

Практика. На следующем занятии запишите предполагаемый запас после каждого рабочего подхода одного упражнения. Через неделю сравните эти оценки с повторениями. Если числа заметно выросли только потому, что вы стали работать до предела, нагрузка изменилась и это нужно учитывать.

4 Как выбрать вес и повторения

Учебный пример двойной прогрессии



Каждый столбец — один подход; при прибавке веса повторения снизились

Рисунок 3. Учебный пример изменения повторений и рабочего веса

Начальный рабочий вес

Для первого занятия выберите вес, с которым уверенно выполняете нижнюю границу указанного диапазона и сохраняете заметный запас. Если программа предлагает восемь–двадцать повторений, начните с восьми спокойных повторений. Переоценённый вес делает все дальнейшие решения менее полезными.

Вес проверяют после разминки. Очень лёгкая проба показывает траекторию, следующая — ощущения под нагрузкой. Если на пробе вы едва выполняете нижнюю границу, уменьшите вес для рабочих подходов. Если движение слишком лёгкое, можно аккуратно увеличить нагрузку, но не превращайте подбор в цепочку предельных попыток.

У разных тренажёров одинаковая цифра на стеке не означает одинаковое сопротивление. Конструкция блоков, рычагов и положение сиденья влияют на движение. В дневнике указывайте конкретный тренажёр и настройки. После перехода на другой аппарат подберите нагрузку заново.

Диапазоны для практики

В примерах используются преимущественно шесть–двенадцать повторений в основных движениях и десять–пятнадцать либо двенадцать–двадцать в некоторых дополнительных. Это удобные рабочие диапазоны, позволяющие сочетать контроль, время занятия и постепенное увеличение нагрузки. Они не являются единственными возможными диапазонами роста мышц.

Более тяжёлая работа требует большего внимания к страховке и техническому навыку. Очень длинные подходы могут ограничиваться дыханием, дискомфортом или хватом раньше, чем нужной мышцей. Выбирайте диапазон, в котором понимаете, что заканчивает подход, и можете одинаково воспроизводить движение.

Если цель — улучшить силу в конкретном упражнении, часть практики должна быть похожа на это упражнение и нужный режим усилия. Если цель — мышечная работа, можно выбрать более устойчивый вариант. Присед со штангой и жим ногами не становятся одинаковыми по результату только потому, что оба нагружают ноги.

Двойная прогрессия

Двойная прогрессия сначала увеличивает повторения внутри диапазона, затем вес. Допустим, вы выполняете три подхода по восемь–двенадцать повторений. На одной тренировке получается 10, 9 и 8 с запасом около двух повторений. На следующей попытайтеь аккуратно прибавить одно повторение в одном из подходов, сохраняя условия.

Когда во всех трёх подходах получены двенадцать качественных повторений с запланированным запасом, увеличьте вес на минимальный доступный шаг. Количество повторений, вероятно, вернётся ближе к нижней границе. Если новый вес не позволяет достигнуть даже восьми повторений без нарушения формы, шаг оказался слишком большим.

В таком случае используйте меньшие добавочные диски, другой доступный шаг оборудования либо задержитесь на старом весе. Не превращайте диапазон в правило, ради которого нужно «дожать» последнее повторение любой ценой. Повторение засчитывается только в выбранной форме.

Таблица двойной прогрессии

Занятие

Вес одной гантели

Подход 1

Подход 2

Подход 3

Решение

1

12 кг

10

9

8

Сохранить вес

2

12 кг

11

10

9

Сохранить вес

3

12 кг

12

11

10

Сохранить вес

4

12 кг

12

12

12

Проверить следующий шаг

5

13 кг

9

8

8

Продолжить диапазон

Это учебный пример, а не обещанный график. Между строками может пройти больше одной недели. Если запас и техника различались, записи нужно оценить отдельно.

5 Сколько работы нужно мышцам

Переносимый объём тренировок

Для простого учёта объём будем выражать числом рабочих подходов на мышечную группу за неделю. Это удобная, но приблизительная мера: подходы различаются усилием, амплитудой и упражнением. Десять лёгких разминочных подходов нельзя автоматически считать заменой десяти требовательным рабочим.

Позиция ACSM 2026 года связывает рост мышц с более высоким недельным объёмом и приводит ориентир около десяти подходов на мышечную группу [1]. Это усреднённая рекомендация для здоровых взрослых, а не обязательный минимум для каждого новичка. Начинать можно с меньшей переносимой работы, особенно после перерыва.

Авторский стартовый ориентир этой книги для основных мышечных групп — примерно шесть–десять прямых рабочих подходов в неделю, затем постепенная корректировка. Часть мышц получает дополнительную нагрузку в многосуставных движениях. Не следует механически доводить каждую маленькую мышцу до одинаковой цифры, игнорируя эту работу.

Если повторения постепенно растут, техника сохраняется и занятия переносимы, не спешите добавлять объём. Если прогресса нет при достоверно достаточном усилии и хорошем восстановлении, можно добавить небольшой объём одной выбранной мышце и проверить реакцию. Если работа уже высокая и результаты снижаются, первой проверкой может стать её уменьшение.

Прямая и косвенная работа

В жиме основная работа направлена на грудные мышцы, но участвуют трицепс и передняя часть плеча. В тягах работают мышцы спины и сгибатели локтя. Поэтому два человека с одинаковым числом сгибаний рук могут получать разную общую нагрузку на бицепс.

Удобно вести два столбца: прямые подходы и упражнения с заметным дополнительным участием. Не нужно приписывать каждому подходу точную дробь, если вы не знаете, насколько он нагружал мышцу. Для обычного дневника достаточно видеть общую картину и не дублировать бесконтрольно похожую работу.

Пример недельного учёта

Мышечная группа

Прямые подходы

Дополнительная работа

Грудь

6 жимовых

Незначительная в других движениях

Спина

8 тяговых

Удержание корпуса в отдельных упражнениях

Квадрицепс

6 в приседе и жиме ногами

Зависит от других упражнений

Задняя поверхность бедра

4 сгибания ног и 4 румынские тяги

Участие в других движениях

Бицепс

2 сгибания рук

Тяговые упражнения

Трицепс

2 разгибания рук

Жимовые упражнения

Эта таблица демонстрирует способ учёта. Она не описывает одну из готовых программ и не служит универсальным распределением.

Когда добавлять подход

Добавьте один подход в неделю выбранному движению или распределите один–два дополнительных подхода на выбранную мышцу между занятиями. Сохраните остальные параметры. Посмотрите, улучшились ли повторения и переносимость. Маленькое изменение проще отменить и оценить.

Не добавляйте сразу по подходу ко всем упражнениям. В программе из восьми движений это увеличивает занятие на восемь подходов и заметно меняет время и усталость. Под видом небольшой правки может скрываться почти новая программа.

6 Частота и расписание

Пример распределения занятий

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
2 дня	А			Б			
3 дня	А		Б		В		
4 дня	Верх А	Низ А		Верх Б		Низ Б	

Свободные клетки — дни без занятия этой силовой программы

Рисунок 4. Примеры распределения двух, трёх и четырёх занятий

Выберите реальное число занятий

Две выполненные тренировки полезнее четырёх запланированных, из которых регулярно остаётся одна. Сначала посмотрите на обычную неделю: работу, дорогу, семейные обязанности и сон. Выберите число дней, которое можете поддерживать хотя бы ближайшие два месяца.

При двух днях удобно тренировать всё тело на каждом занятии. При трёх можно чередовать три занятия для всего тела с разными акцентами. При четырёх удобно разделить верх и низ тела. Это способы распределения, а не лестница, где каждый обязан перейти на следующую ступень.

Частота помогает разнести объём и сохранить качество подходов. Если длинное занятие заканчивается хаотичной усталой работой, распределение на дополнительный день может быть разумным. Если добавленный день лишает вас сна, выгода сомнительна.

Интервалы между занятиями

В предложенных расписаниях между занятиями для всего тела обычно есть хотя бы один свободный день. В варианте верх–низ дни могут стоять рядом, потому что основные задачи отличаются. Но нагрузка не изолируется полностью: хват, поясница и общее утомление могут переходить с одного занятия на другое.

Оценивайте следующую разминку. Лёгкая остаточная мышечная болезненность не всегда исключает занятие, но движение должно оставаться контролируемым. Если вы меняете технику, чтобы обойти сильную болезненность, план нужно адаптировать. Не используйте календарь как повод работать через боль.

Действия при пропуске занятия

Продолжайте последовательность занятий, а не пытайтесь уместить всё в оставшиеся два дня. В программе А–Б после пропущенного занятия Б следующим будет Б, затем А. В трёхдневной программе сохраняйте порядок А–Б–В. Так в долгой перспективе упражнения получают более ровную практику.

Если пропуски повторяются каждую неделю, поменяйте расписание. Программа должна соответствовать жизни. Разовая потеря дня не требует переписывания, постоянная несовместимость требует.

Практика. Внесите в календарь только основные тренировки и заранее определите резервное окно. Укажите, какую часть занятия сократите, если время уменьшится. Решение до входа в зал обычно спокойнее решения после двадцати минут ожидания скамьи.

7 Отдых между подходами

Восстановить возможность повторить работу

Цель паузы — подготовиться к следующему качественному подходу. Сильная одышка и ощущение спешки не доказывают эффективность силовой тренировки. Если следующий подход заканчивается из-за дыхания раньше мышечной работы, короткая пауза мешает задаче.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.